

Silver actu'

Edition n°1 - Avril 2020

Edito

Retrouvez chaque semaine le Silver'actu : un journal d'activités spécialement dédié aux seniors du territoire et édité par le Service Animation de Hanau-La Petite Pierre.

Vous y retrouverez entre autres des idées d'activités créatives, des conseils bien-être et des exercices pour prendre soin de son corps, des recettes, des photos et des informations utiles.

Bonne lecture !

Au sommaire

Loisirs créatifs	2
Le coloriage anti-stress	2
Récits de seniors	2
A vos assiettes !	3
Pain maison	4
Poêlée d'asperges (blanches ou vertes) et coppa	6
Fraises à la crème anglaise	8
Quelques exercices physiques à la maison	10
Squat (flexions) sur chaise	12
Levées de genoux	13
Battements (latéraux et arrières)	14
Montées sur pointes	15
Adducteurs (compressions balle)	16
Information utile de la semaine :	
Tranquillité seniors - Gendarmerie Nationale	17
Confinement créatif	19

Loisirs créatifs

Le coloriage anti-stress

Formidable outil d'expression et de relaxation, les coloriages pour adultes ont de nombreux bienfaits et sont reconnus pour leurs vertus apaisantes voire thérapeutiques (Art-thérapie).

Pour cette activité, nous vous conseillons de rechercher l'harmonie globale de vos coloriages plutôt que de vous concentrer sur chaque élément individuellement, essayez d'équilibrer les couleurs pour qu'elles soient le reflet de vos émotions du moment.

→ Modèles en PJ

Récits de seniors

Prenez un stylo et laissez s'échapper vos pensées, spontanément. Vous choisirez ce qui vous convient le mieux pour les exprimer : petite histoire, journal intime, autobiographie, billet d'humeur, lettre, poème, ... n'hésitez pas à libérer vos mots !

Envoyez-nous vos écrits, nous les diffuserons dans la prochaine édition du Silver'actu !

A vos assiettes !

Rien de tel qu'un atelier cuisine pour s'occuper l'esprit, découvrir de nouveaux plats et mettre à l'honneur les fruits et légumes de saison !

Cette semaine, nous vous proposons un menu complet, facile, équilibré et bon marché !

Au menu :

Poêlée d'asperges (blanches ou vertes) et coppa

Pain maison

Fraises à la crème anglaise

A vos fourneaux !!!
(envoyez nous les photos!)

1. Pain maison

Temps de préparation : 15min

Temps de repos : 2h

Temps de cuisson : 1h

Ingrédients :

350g de farine

10g de levure boulangère

25cl d'eau tiède



Astuce :

Pour un pain fait maison facile comme à la boulangerie, choisissez une farine de blé T55. Pour davantage d'originalité, vous pouvez également ajouter d'autres ingrédients à votre recette comme un peu de fromage, des lardons ou encore des céréales. Vous pourrez ainsi créer toutes sortes de pains aux saveurs variées.

A mi-cuisson, ajoutez un bol d'eau dans votre four pour que la croûte de votre pain soit bien croustillante !



1. Pain maison

Etape 1 : Versez la farine et le sel dans une terrine ou un grand saladier. Mélangez ces deux ingrédients et creusez ensuite un puits au milieu avec votre main.

Etape 2 : Dans un autre récipient, versez de l'eau tiède et ajoutez-y la levure boulangère. Mélangez le tout avec une cuillère pour diluer parfaitement la levure. Une fois que ce mélange est bien homogène, versez-le dans le puits de la terrine que vous avez préalablement formé avec la farine et le sel.

Etape 3 : Cette troisième étape est cruciale dans la réalisation de votre pain maison facile. Il s'agit de mélanger progressivement les ingrédients de votre terrine, puis de pétrir la pâte manuellement pendant environ 30 min, jusqu'à ce que celle-ci devienne lisse et élastique. Vous pouvez bien entendu utiliser une machine à pétrir pour cette étape ou procéder à la main. Pour plus de facilité, n'hésitez pas à enduire vos mains de farine afin que la pâte n'accroche pas sur votre peau et soit plus facile à travailler. Vous pouvez aussi la travailler directement sur votre plan de travail.

Etape 4 : Mettez la pâte pétrie de votre pain blanc dans un moule à cake que vous aurez préalablement beurré et laissez-la gonfler pendant au moins 2 heures, à température ambiante et recouverte d'un torchon propre. Enfourez-la ensuite au four th.6 (180°C) pendant 1 heure jusqu'à ce que la croûte commence à dorer.

2. Poêlée d'asperges (blanches ou vertes) et coppa

Temps de préparation : 20min

Pour 2 personnes

Ingrédients :

½ bottes d'asperges

40g de coppa tranchée finement

½ morceau de parmesan

Huile d'olive

Vinaigre balsamique



Crédit photo et recette : Marmiton



2. Poêlée d'asperges (blanches ou vertes) et coppa

Etape 1 : Couper les asperges crues en tronçons de 2cm environ, mettre les pointes à part.

Etape 2 : Dans une poêle chaude, faire revenir à feu vif les tronçons d'asperge dans un peu d'huile d'olive.

Etape 3 : Au bout de 5min environs, ajouter la coppa taillée en lanières et les pointes des asperges gardées précédemment. Continuer la cuisson pendant 5 à 10min (les asperges doivent rester croquantes).

Etape 4 : Déglacer la préparation au vinaigre balsamique et répartir dans les assiettes.

Etape 5 : Parsemer chaque portion de copeaux de parmesan et servir aussitôt.

3. Fraises à la crème anglaise

Temps de préparation : 25min

Pour 2 personnes

Ingrédients :

125g de fraises fraîches

2 biscuits sablés (type sablé breton ou sprits)

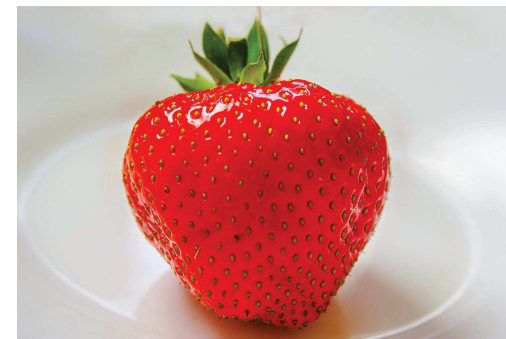
2 carrés de chocolat au lait ou noir

Pour la crème anglaise :

35 g de sucre vanillé

2 jaunes d'oeufs

25 cl de lait



Crédit photo et recette : Marmiton



3. Fraises à la crème anglaise

Etape 1 : Laver, égoutter et équeuter les fraises. Les couper en morceaux. Réserver.

Etape 2 : Pour préparer la crème anglaise : fouetter le sucre vanillé avec les jaunes d'oeufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faire bouillir le lait. Verser le tout sur le mélange jaunes d'oeufs-sucre en remuant sans cesse. Remettre dans la casserole, épaissir sur feu doux en remuant constamment. La crème est prête lorsqu'elle nappe le dos de la cuillère. Transvaser la crème dans un saladier et laisser refroidir.

Etape 3 : Au moment de servir, déposer dans chaque coupe : 1 biscuit émietté, des fraises, de la crème anglaise, et des copeaux de chocolat au-dessus.

Bon appétit !

Quelques exercices physiques à la maison pour garder la forme

Dans cette rubrique, vous trouverez des petits exercices ou idées d'activités qui vous permettra d'améliorer votre mobilité et de préserver votre autonomie.

Mais avant cela, voici les réponses à quelques questions que vous vous posiez peut-être :

- *Pourquoi conserver une activité physique lorsqu'on est senior ?*

Pratiquer des exercices physiques réguliers vous permet d'entretenir votre autonomie et de conserver une bonne motricité. A ce titre, ils ralentissent les effets du vieillissement sur vos muscles, vos articulations ainsi que sur vos fonctions cardiaques et respiratoires. De plus, ils prodiguent un sentiment de bien-être général du fait de la sécrétion de substances "bonne humeur" (endorphine, noradrénaline, dopamine, sérotonine) !

- *Quel est le temps minimum d'exercice quotidien ?*

Il est recommandé de pratiquer une activité physique au minimum 30min par jour.

Quelques exercices physiques à la maison pour garder la forme

- Quelles sont les activités recommandées pour les personnes de +60 ans ?

Cela dépend entre autre des capacités physiques, de l'expérience sportive, des éventuels handicaps (prothèses, problèmes physiques ou cardiaques,...) de chacun.

De manière générale, voici les activités idéales pour les seniors :

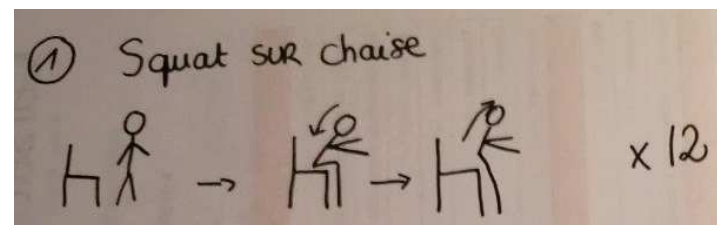
- La natation
- La marche/randonnée ou la course à pieds
- Le cyclisme
- La gymnastique et le yoga

Quoi qu'il en soit, il est important de travailler les 5 points essentiels à un senior :

- L'équilibre
- Les renforcement musculaire
- La souplesse/mobilité
- La coordination
- Le renforcement cardiaque

Trêve de bavardage ! Voici 5 exercices à réaliser avec une chaise et qui mobilisent essentiellement les membres inférieurs :

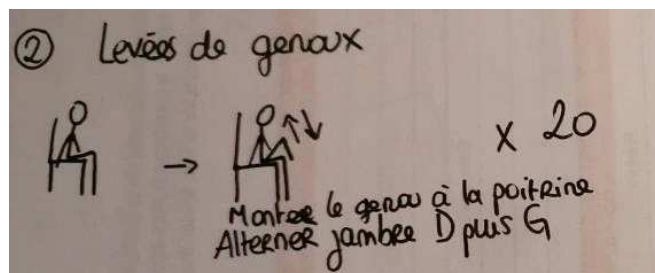
❖ Squat (flexions) sur chaise



1. Placez-vous devant la chaise, les jambes écartées à la largeur du bassin.
2. Inspirez et fléchissez les genoux, les fesses vers l'arrière et le dos bien droit légèrement penché vers l'avant, le tout en contractant la ceinture abdominale.
 - a. Option 1 : Asseyez-vous sur la chaise, relâchez pendant 2 secondes avant de remonter.
 - b. Option 2 : Effleurez simplement l'assise de la chaise avec vos fessiers et remontez immédiatement.
3. Sur l'expiration, poussez sur les pieds afin de vous relever et de retrouver la position initiale. Veillez à contracter vos fessiers à la montée.

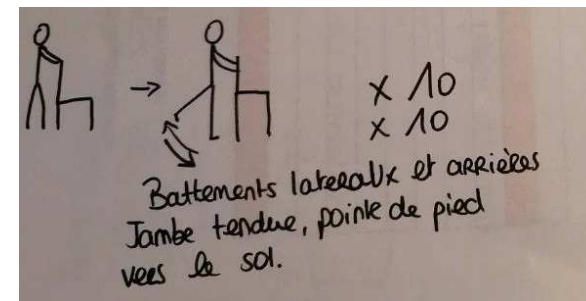
3 séries de 12 répétitions - 1min de repos entre chaque série.

❖ Levées de genoux



1. Asseyez-vous sur le bord de la chaise, le dos bien droit et le ventre contracté, les bras de part et d'autre de la chaise. Les jambes sont écartées à la largeur des hanches, les pieds parallèles à plats sur le sol.
2. Tout en gardant la position du tronc, sur l'expiration, montez le genou vers la poitrine, sur l'inspiration, redescendez le pied au sol. Alternez genou droit puis genou gauche.

3 séries de 20 répétitions (10 par jambe) - 1min de repos entre chaque série.



❖ Battements (latéraux et arrière)

Battements latéraux :

1. Placez-vous derrière la chaise, les mains sur le dossier (il vous servira d'appui).
2. Placez le poids de votre corps sur une jambe (celle-ci est légèrement fléchie). Sur l'expiration, effectuez un battement latéral, inspirez à la descente.

3 série de 10 répétitions par jambe - 1min de repos entre chaque série.

Battements arrière :

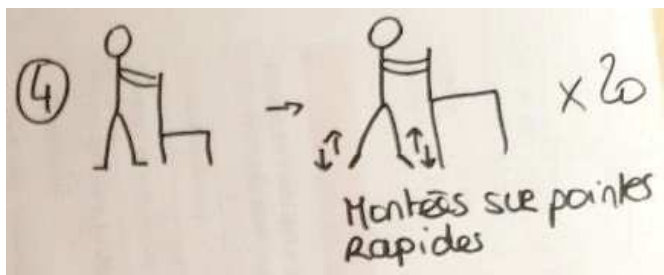
1. Placez-vous derrière la chaise, les mains sur le dossier (il vous servira d'appui).
2. Placez le poids de votre corps sur une jambe (celle-ci est légèrement fléchie). Sur l'expiration, effectuez un battement arrière, inspirez à la descente.

3 série de 10 répétitions par jambe - 1min de repos entre chaque série.

Pour les deux mouvements, veillez à :

- Garder votre dos droit et le ventre contracté (ne creusez pas le dos !!!!).
- Monter la jambe jusqu'à la contraction du fessier (il n'est pas nécessaire d'aller plus haut) et reprenez la descente.

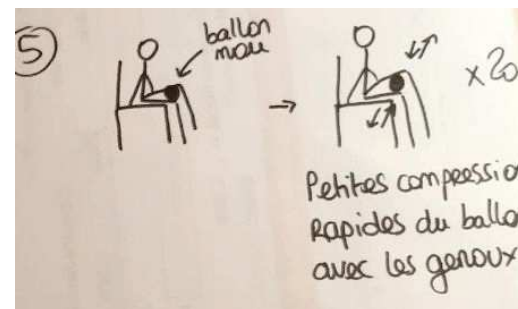
❖ Montées sur pointes



- Placez-vous derrière la chaise, les mains sur le dossier (il vous servira d'appui), les jambes écartées à la largeur des épaules et les pieds vers l'extérieur.
- Montez sur pointes de pieds et redescendez (sans poser les talons au sol). Le mouvement est rapide. Pendant la durée de l'exercice, inspirez par le nez sur 4 temps et soufflez par la bouche sur 6 temps.

3 séries de 20 secondes- 1min de repos entre chaque série

❖ Adducteurs (compressions balle)



1. Asseyez-vous sur le bord de la chaise, le dos bien droit et le ventre contracté, les bras de part et d'autre de la chaise. Les jambes sont écartées à la largeur des hanches.
2. Placez un ballon mou entre vos genoux (ballon paille ou balle en mousse, si nous ne possédons pas cela chez vous, vous pouvez parfaitement utiliser une serviette épaisse ou un coussin par exemple)
3. Effectuez de petites compressions rapides sur le ballon à l'aide de vos genoux. Pendant la durée de l'exercice, inspirez par le nez sur 4 temps et soufflez par la bouche sur 6 temps.

3 séries de 20 secondes - 1min de repos entre les séries

Bouger c'est la santé !

Bon entraînement !

Information utile de la semaine :

Tranquillité seniors - Gendarmerie Nationale

Pour éviter l'isolement des seniors et veiller sur les personnes les plus vulnérables en ces temps de confinement, l'opération "Tranquillité seniors" de la Gendarmerie Nationale se déploie sur le territoire.

<https://www.gendinfo.fr/actualites/2020/les-gendarmes-veillent-sur-les-anciens?fbclid=IwAR3Jf9E5GSydlfEqNHQisizG8ra1DaS39GU2N4cHamo-fxDzg2JdFnQchJQ>



Protection des aînés et personnes vulnérables en période de COVID19

En cas d'urgence : 17 ou 112

Opération tranquillité seniors

Vous vivez seul(e)s ?
Vous êtes âgé(e)s
N'hésitez pas à vous signaler à la gendarmerie pour bénéficier de l'opération tranquillité seniors : des gendarmes pourront vous contacter par téléphone et vous donner des conseils de prévention.

Le confinement accentue les menaces : Ayez les bons réflexes

- Restez chez vous mais gardez le contact avec votre famille et les personnes de confiance
- Signalez vous auprès de votre mairie
- Soyez vigilant par rapport aux appels malveillants ou mails frauduleux : ne communiquez jamais vos coordonnées bancaires
- N'ouvrez pas la porte et ne laissez personne s'introduire chez vous

Si vous devez sortir

- Prenez votre attestation de déplacement, vos papiers d'identité et privilégiez les créneaux réservés dans les commerces.
- Attention aux faux gendarmes ! On n'exigera jamais de vous un paiement immédiat, par espèces ou CB, sous peine d'une majoration ultérieure du montant.

AU QUOTIDIEN, SUIVEZ LA GENDARMERIE SUR

f t i y GENDinfo.fr

Confinement Créatif

Pour occuper les enfants et les familles pendant le confinement, le Service animation de Hanau-La Petite Pierre a mis en place le dispositif "Confinement créatif".

L'équipe du service diffuse chaque jour des idées d'activités à faire à la maison en toute simplicité. Les familles sont ensuite invitées à poster leurs photos dans l'album photo de la page internet !

Voici celle de Lily :



Lily d'Obersoultzbach – Activité marionnettes de doigts

A bientôt !

Nous espérons que ces petits conseils vous aideront dans votre quotidien, rendez-vous la semaine prochaine pour l'édition n°2 du Silver'actu !

Votre contact : Ludivine FRERING - Tel. : 06 07 82 47 26

Email. : l.frering@hanau-lapetitepierre.alsace

Service Animation

Résidence administrative : Maison du Frasey 2a, rue du château La Petite Pierre

Tel. : 03 88 70 41 08

Communauté de Communes de Hanau-La Petite Pierre

Maison de l'Intercommunalité - 10, route d'Obermodern à Bouxwiller



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
HANAU LA PETITE PIERRE

ANIMATION

Le Service Animation

Le Service animation est composé d'une équipe de 4 personnes dont l'objectif principal est d'assurer le bien-être des habitants sur le territoire, grâce à des activités itinérantes de qualité, des projets innovants et une politique de prévention adaptée aux besoins de la population.

NOS ACTIVITÉS :

Enfance : Mercredis loisirs, séjours, accueil de loisirs, évènements...

Jeunesse : sortie, séjours, animation itinérante, soirées, accueils de loisirs, événements, festival du je, accompagnement de projets, interventions dans les collèges et les lycées...

Seniors : Ateliers de prévention et réunions d'information, RDV mensuels, animations intergénérationnelles, guide et agenda senior...

